

BENEFICIOS DEL DEPORTE Y CÓMO EMPEZAR

REDUCE LA TENSIÓN
ARTERIAL

AUMENTA EL
METABOLISMO

REDUCE LA
INFLAMACIÓN

AYUDAR A QUEMAR
MÁS GRASA

MEJORA EL
ESTREÑIMIENTO



MEJORA LA CALIDAD
DE TUS HUESOS

HACE QUE LIBERES
ESTRÉS Y MEJORA LA
ANSIEDAD

REDUCE LA GLUCOSA
EN SANGRE

PUEDA MEJORAR LA
LÍBIDO

MEJORA EL
DESCANSO

PLANNING

CON ESTA TABLA PODRÁS PLANIFICAR LOS DÍAS QUE VAS A HACER DEPORTE Y LAS HORAS QUE VAS A DEDICAR A ESE DEPORTE.

Lunes

Martes

Miérc.

Jueves

Viernes

Sábado

Domin.

ACTIVIDAD

LUGAR Y HORA

MATERIAL


OBJETIVO

EMOCIONES AL
TERMINAR

RECUERDA QUE PARA CREAR UN OBJETIVO SÓLIDO Y QUE TE AYUDE A PASAR A LA ACCIÓN PUEDES USAR LA HERRAMIENTA *CÓMO ELEGIR BUENOS OBJETIVOS*.

 643 00 10 25

 EZNUTRICION.COM

 @EZNUTRICION

 AV. PRIMERO DE MAYO, 21, CALASPARRA